

Э.А. Крачко¹, Э.В. Снимщикова²

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПАРАШЮТНЫХ ПРЫЖКОВ

В данной статье представлено исследование психологической готовности курсантов военного летного училища к выполнению парашютных прыжков. На основе полученных результатов, показаны особенности психологического настроения курсантов в период подготовки к прыжкам, раскрываются причины возникновения реальных опасений у курсантов перед первым прыжком с парашютом, анализируется их содержание. Обозначены проведенные мероприятия по психологической поддержке курсантов, предложены рекомендации для инструкторов по парашютно-десантной подготовке.

Ключевые понятия: психологическая готовность, прыжки с парашютом, курсант, психологическая подготовка.

STUDY OF THE PSYCHOLOGICAL READINESS OF CADETS FOR SKYDIVING

The article presents a study of the psychological readiness of cadets of a military flight school for performing parachute jumps. Based on the results obtained, the peculiarities of the psychological mood of the cadets during the preparation for the jumps are shown, the reasons for the real fears of the cadets before the first parachute jump are revealed, and their content is analyzed. The measures taken for the psychological support of cadets are outlined, recommendations for parachute training instructors are offered.

Key words: psychological readiness, parachuting, cadet, psychological training.

Парашютная подготовка курсантов Краснодарского высшего военного авиационного училища летчиков (КВВАУЛ) является обязательным элементом их профессионального обучения. Она осуществляется перед началом первоначальной летной подготовки и включает в себя теоретическую часть в виде наземной подготовки и непосредственно выполнение парашютных прыжков.

Прыжок с парашютом содержит элементы не только новизны, но и опасности, что в свою очередь, вызывает сложную эмоциональную реакцию. Вне зависимости от того, первый это прыжок или же у курсанта имеется опыт, каждый прыжок связан с большой затратой физической и психической энергии. Это осознанный или бессознательный страх высоты, опасение сделать «шаг в бездну», или же страх, порожденный ожиданием прыжка – как необычного явления в жизни, как акт преодоления инстинкта самосохранения. Причиной страха курсантов перед прыжком также может являться их сомнение в прочности и безопасности частей парашюта при раскрытии. Поэтому твердое знание материальной части парашюта, понимание назначения и взаимодействия его частей являются основополагающими при освоении теоретической части в процессе наземной подготовки. Однако именно психологическая готовность является одним из решающих факторов успешного выполнения парашютных прыжков. Особенно важна психологическая подготовка в практике обучения тех курсантов, которые совершают свой первый прыжок с парашютом.

¹ Крачко Э.А., кандидат медицинских наук, научный сотрудник, Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков, e-mail: nil.pfl@yandex.ru.

Krachko E.A., cand. sc. (med.), researcher of scientific, Krasnodar Air Force Institute for pilots.

² Снимщикова Э.В., кандидат философских наук, научный сотрудник, Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков, e-mail: emiliviktorovna@yandex.ru.

Snimshchikova E.V., cand. sc. (philosophy), researcher of scientific, Krasnodar Air Force Institute for Pilot.

Курсантам, которые приступают к выполнению прыжков впервые, требуется приложить большие волевые усилия, в том числе для преодоления боязни высоты. Поэтому весь комплекс воспитательных мероприятий должен быть направлен на повышение эмоциональной устойчивости и укрепление волевых качеств. Это позволит курсанту скорее освоиться с непривычной для него обстановке, закрепить на практике полученные теоретические знания, навыки и умение. Психологическая подготовленность курсантов к парашютным прыжкам в значительной степени формируется в процессе всех занятий и воспитательных мероприятий, в ходе выполнения специальных упражнений на тренажерах и спортивных снарядах.

Психологическую готовность или неготовность курсанта к выполнению прыжка с парашютом можно определить по таким показателям, как настроенность, мотивация и установка на прыжок, уверенность или неуверенность в своей подготовленности, надежность парашютов и безопасность прыжка, степень волевого контроля за своими мыслями, речью, эмоциями и действиями перед совершением прыжка. О готовности курсанта свидетельствуют особенности его поведения и деятельности перед посадкой в воздушное судно и непосредственно до совершения прыжка. При этом могут наблюдаться следующие проявления: яркие поведенческие реакции (изменения координации движений, наличие или отсутствие растерянности, суетливости, скованности), проявления со стороны речевого компонента (тон голоса и содержание речи непосредственно перед прыжком) безошибочность действий или наличие ошибок, в той или иной степени влияющих на безопасность прыжка, вегетативные реакции (побледнение или покраснение кожи лица, тремор конечностей и др.) [1].

Наиболее значимыми критериями психологической готовности курсанта, позволяющими в наибольшей степени предвидеть его возможность совершить прыжок с парашютом, являются:

безошибочность, своевременность и четкость действий при выполнении комплекса упражнений на тренажерах в ходе наземной и предварительной тренировок или выполнении их с незначительными ошибками, которые в целом, не влияют на безопасность прыжка;

психологические особенности – способность осуществлять произвольный контроль над своими мыслями, эмоциями и действиями; уверенность в своих силах и возможностях;

физиологические реакции или незначительное отклонение от них (тремор, частота пульса, величина артериального давления, покраснение или побледнение кожи);

степень уверенности в безопасности прыжка с лично уложенным парашютом, а также в своей всесторонней подготовленности.

Система психологической подготовки курсантов включает следующее:

1. Специальную психологическую подготовку в виде занятий, которые заранее планируются в расписании и проводятся на первых этапах учебы. Основная задача специальной психологической подготовки помочь новичкам избавиться от чрезмерных проявлений пассивно-оборонительного рефлекса при ознакомительном и первых тренировочных прыжках; выработать прочное положительное отношение к предстоящим прыжкам в целом.

2. Общую психологическую подготовку, проводимую на всех этапах обучения, начиная с изучения материальной части парашюта до непосредственной подготовки курсанта к выполнению прыжков. Такая подготовка способствует снижению тревожности и более эффективному решению психологических проблем и затруднений, возникающих у курсантов [2].

Методы. В данном исследовании приняли участие курсанты военного училища летчиков из числа лиц мужского и женского пола, численностью 27 респондентов - 13

девушек и 14 юношей, в возрасте от 19 до 24 лет. Исследование проводилось в период подготовки курсантов к выполнению прыжков с парашютом. Применялись следующие психологические методики: метод устного и анкетного опроса (Опросник незаконченных предложений), тестирование с помощью аппаратного устройства «Психофизиолог», с применением методик Анкета самооценки состояния (АСС), опросник Самочувствие-активность-настроение (САН), шкала тревожности Спилбергера-Ханина (STAI) [4, с. 95–102].

Анкета «Опросник незаконченных предложений» была разработана специалистами научно-исследовательского отдела КВВАУЛ с целью оценки психологической готовности к выполнению прыжков с парашютом. В ней курсанты могли наиболее подробно оценить и охарактеризовать свои переживания в процессе подготовки к парашютным прыжкам, давая индивидуальные ответы на предложенные открытые фразы:

1. Мое самочувствие накануне первого прыжка с парашютом...
2. Мои ожидания от первого прыжка с парашютом...
3. Мои предполагаемые мысли, чувства и эмоции (перед покиданием ВС; перед раскрытием купола парашюта; в процессе парения над землей; перед приземлением)...
4. Мои опасения при выполнении первого прыжка с парашютом...
5. Моя готовность к первому прыжку с парашютом проявляется в...

Для оценки своего актуального самочувствия и настроения, курсантам было предложена Анкета самооценки состояния (АСС) и опросник Самочувствие-активность-настроение (САН).

Самочувствие можно охарактеризовать как комплекс ощущений, отражающих степень физиологической комфортности человека, направление мыслей и эмоциональных проявлений. Самочувствие может быть представлено в виде некоторой обобщающей характеристики, как хорошее или плохое, бодрость или недомогание. А также может соотноситься с определенными соматическими ощущениями или психическими состояниями.

Активность определяется интенсивностью и объемом средового взаимодействия человека, исходя из этого, человек может быть активным или пассивным, подвижным или инертным, спокойным или расторможенным.

Настроение проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на определенное воздействие, это достаточно продолжительное и устойчивое состояние человека, которое может проявляться эмоциональным фоном или реакцией на значимое для конкретного субъекта событие в контексте его интересов и ожиданий. Настроение может иметь общий фон – приподнятое, повышенное, подавленное, сниженное. Или же иметь форму конкретно идентифицируемого состояния – скука, печаль, тоска, тревога, радость, восторг и т.д.

Определение уровня ситуативной и личностной тревожности. Шкала тревожности Спилбергера-Ханина (STAI) является информативным способом самооценки уровня тревожности индивида. Данная методика позволяет определить уровень реактивной или ситуативной тревожности, переживаемой в конкретный момент и личностной тревожности, как устойчивого свойства личности. Высокая личностная тревожность предполагает склонность к проявлению напряженного эмоционального состояния у человека в стрессовой ситуации.

Умеренный уровень тревожности, адекватно соответствующий возможным неблагоприятным обстоятельствам, способствует мобилизации человека на своевременное обдумывание плана действий и выработке необходимых мер, повышающих эффективность практической деятельности.

Низкий уровень тревожности может указывать на недостаточно развитое чувство опасности, в ситуации стресса такой индивид может проявлять избыточную и нецеленаправленную активность, приводить к необдуманным и рискованным поступкам.

Результаты. В таблицах 1-4 представлены результаты анкетирования с помощью «Опросника незаконченных предложений».

Таблица 1

Самочувствие накануне выполнения прыжка с парашютом

Группы курсантов	Самочувствие		
	Удовлетворительное (волнение, тревога)	Хорошее	Отличное
юноши	-	4	10
девушки	2	5	7
Итого в %	7,4%	33,3%	63%

Выяснилось, что большинство курсантов обеих групп имеют хорошее и отличное самочувствие накануне выполнения прыжка с парашютом – 66,3 % опрошенных (таблица 1). В таблице 2 представлены данные по эмоциональным реакциям.

Таблица 2

Мысли, чувства, эмоции накануне прыжков с парашютом

Группы курсантов	Мысли, чувства, эмоции			
	Страх, тревога, боязнь «сделать шаг в бездну»	Волнение, ожидание неизвестности	Собранность, спокойствие, уверенность	Эйфория, яркие позитивные эмоции
юноши	1	5	5	3
девушки	5	2	3	3
Итого в %	22,2%	26%	29,6%	22,2%

Основываясь на полученных в ходе проведенного исследования данных, можно сделать вывод, что большинство курсантов обеих групп психологически готовы к выполнению прыжков, преобладает позитивный настрой, уверенность в своих знаниях и отработанных практических навыков, вера в надежность парашюта. Треть опрошенных курсантов, девушки и юноши высказывают опасения при выполнении прыжка, связанные с боязнью получить травму.

Таблица 3

Ожидаемые опасения при выполнении прыжка

Группы курсантов	Ожидаемые опасения			
	Отсутствуют	Страх получить травмы	Технические сбои	Собственные ошибки, неправильные действия
юноши	8	4	1	2
девушки	2	4	4	3
Итого в %	27%	29,6%	18,5%	18,5%

Наиболее показательны данные, определяющие психологическую готовность к

выполнению прыжков с парашютом, представленные в таблице 4.

Таблица 4

Факторы, определяющие готовность к прыжку

Группы курсантов	Факторы, определяющие готовность к прыжку			
	Твердое знание теории и материальной части	Правильное выполнение всех действий, отработка навыков	Психологическая готовность, уверенность в себе	Опыт прыжков
юноши	6	2	5	2
девушки	8	2	3	-
Итого в %	51,8%	14,8%	29,6%	7,4%

В таблице 5 представлены результаты, полученные по методикам Анкета самооценки состояния (АСС), опросник Самочувствие-активность-настроение (САН).

Таблица 5

Группы курсантов	Результаты методик АСС, САН		
	Удовлетворительное самочувствие, пониженная активность, сниженное настроение	Оптимальное самочувствие отдохнувший, хороший уровень активности и позитивный настрой	Повышенная активность, эйфоричность, эмоциональная и двигательная расторможенность
юноши	-	7	7
девушки	1	9	3
Итого в %	3%	59,2%	37%

Из данных таблиц 6, 7 следует, что подавляющее большинство курсантов демонстрирует оптимальный (или нормативный) уровень тревожности, который так же можно определить, как «полезная тревожность», что является существенным признаком достаточного самоконтроля и самовоспитания, способствующих эффективному функционированию различных ситуациях и надежности при выполнении практической деятельности.

Таблица 6

Результаты методики «Спилберга-Ханина» по шкале «Ситуативная тревожность»

Группы курсантов	Реактивная (ситуативная) тревожность			
	Низкий уровень	Оптимальный уровень	Повышенный уровень	Высокий
юноши	13	1		
девушки	8	5	-	-
Итого в %	77,7%	22,2%	-	-

При этом у двух респондентов женского пола выявляется повышенный уровень личностной тревожности. Данное свойство личности является устойчивой индивидуальной характеристикой или конституциональным признаком. Тревожность можно определить, как индивидуальную психологическую особенность, состоящую в

повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе без объективных причин. Очевидно, что ситуация подготовки к первому прыжку с парашютом обладает повышенным стрессовым воздействием на данных субъектов и вызывает у них эмоциональное напряжение и сопровождается повышением сенсорного внимания и моторного напряжения, ожиданием неопределенной опасности или неблагоприятного развития событий.

Таблица 7

Результаты методики «Спилбергера-Ханина», по шкале «Личностная тревожность»

Группы курсантов	Личностная тревожность			
	Низкий уровень	Оптимальный уровень	Повышенный уровень	Высокий
юноши	-	14	-	-
девушки	-	11	2	-
Итого в %		92,6%	7,4%	

Таким образом, исходя из данных проведенного исследования можно сделать вывод, что большинство курсантов обеих групп психологически готовы к выполнению прыжков, преобладает позитивный настрой, уверенность в своих знаниях и отработанных практических навыков, вера в надежность парашюта. Выражена готовность применять имеющиеся у них теоретические знания и практические навыки, полученные в результате предварительной подготовки. У большинства курсантов обеих групп имеется опыт прыжков с парашютом, которым они в качестве позитивного настроения делятся с новичками.

В обеих группах курсантов была проведена психологическая подготовка в форме групповых и индивидуальных бесед. Обсуждались задачи предстоящего прыжка с парашютом, совокупность особых факторов, сопровождающих процесс прыжка (опасность, неожиданность, повышенная ответственность, дефицит времени и информации и др.), их влияние на психику человека и вызываемых в ней изменений. Обозначены приемы и способы управления своим психологическим состоянием и действиями при преодолении этих трудностей, своих возможностей по их преодолению. Отмечена важность положительного эмоционального отношения к прыжку, нацеленности на активные действия, значимость волевых качеств, совокупность навыков и умений, необходимых для выполнения прыжков и управления своим психическим состоянием при этом.

Курсантам были выданы памятки, и устные рекомендации по психологическому настрою к прыжкам с парашютом, выданы памятки для самостоятельных занятий с приемами саморегуляции, самоконтроля и коррекции стрессового напряжения перед выполнением прыжка с парашютом. Помимо этого, были проведены беседы с инструкторами по парашютно-десантной подготовке. Инструкторам были даны рекомендации о необходимости проведения регулярных бесед с курсантами по четкому выполнению инструкций на всех этапах прыжка.

Психологическая подготовка позволяет курсантам наиболее полно и успешно применить знания, полученные на практике, помогает с максимальной отдачей проявить ранее приобретенные навыки, мобилизует волю курсантов, совершенствует умение владеть собой, смелость, выдержку и самообладание. Использование представленных методов мониторинга психологической готовности курсантов к выполнению парашютных прыжков, внедренных в практику деятельности летного училища, является необходимым звеном в военно-профессиональной подготовке и направлено на сохранение и укрепление профессионального здоровья будущих военных летчиков.

Результаты, полученные в данном исследовании, могут быть учтены педагогами, инструкторами по парашютно-десантной подготовке и другими специалистами структурных подразделений, осуществляющих профессиональную подготовку курсантов в военных образовательных учреждениях.

Список использованной литературы

1. Гуськов А.С., Смирнов В.А. Подготовка парашютиста. Учебно-методическое пособие. М.: Изд-во ДОСААФ СССР 1976 г. 144 с.
2. Серебренников Г.Г. Парашютный спорт. Учебное пособие. М.: Изд-во «ПАТРИОТ», 1990г. 223 с.
3. Смирнов В. А. Справочник инструктора-парашютиста. 2-е изд., доп. М.: Изд-во ДОСААФ, 1989. 220 с.
4. Устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог». Методический справочник. НПКФ «Медиком МТД», 2017 г. 123с.
5. Гримак Л.П. Психологическая подготовка парашютиста. М.: Изд-во ДОСААФ, 1966. 126 с.

УДК 355.514:316.47

Л.В. Филоненко¹, Д.Н. Ильясов², Р.А. Пустовит³

ИЗУЧЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО МНЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ С ЛИЧНЫМ СОСТАВОМ

В статье рассматривается проблема изучения общественного мнения военнослужащих. На основании проведенного теоретического анализа научных исследований выявлены психолого-педагогические аспекты проблемы изучения общественного мнения военнослужащих. Дана краткая теоретическая характеристика особенностям общественного (группового) мнения. Выявлены его социально-психологические и педагогические аспекты, способствующие повышению эффективности организации работы с личным составом: стадии развития и формирования, методы изучения, психологические особенности (многозначность толкования, ситуативность, приписывание), социальные факторы и педагогические методы влияния на личность.

Ключевые слова: общественное мнение, работа с личным составом, сплочение, воинский коллектив, социально-психологический климат, военно-профессиональная подготовка военных специалистов.

STUDY OF PUBLIC OPINION OF MILITARY PERSONNEL AS A WAY TO IMPROVE THE EFFICIENCY OF WORK WITH PERSONNEL

¹ Филоненко Л.В., кандидат педагогических наук, Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» (г. Воронеж), e-mail: Fil_1@mail.ru.

Filonenko L.V., Candidate of Pedagogic Sciences, senior lecturer, 215 department of moral and psychological support (aviation operations), Military Air Force Education and Research Center «The Zhukovsky and Gagarin Air Force Academy» (Voronezh).

² Ильясов Д.Н., курсант, Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» (г. Воронеж).

Pyasov D.N., cadet of Military Air Force Education and Research Center «The Zhukovsky and Gagarin Air Force Academy» (Voronezh).

³ Пустовит Р.А., курсант, Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина» (г. Воронеж).

Pustovit R.A., cadet of Military Air Force Education and Research Center «The Zhukovsky and Gagarin Air Force Academy» (Voronezh)